

2022年 おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

2022年9月19(月)～9月23日(金)

おかず6品コース	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	バラ焼き風炒め物	海鮮プルコギ風炒め物	チキンのトマトクリームソース	さばの生姜だれ
	豚肉とピーマンの甘酢炒め	ナスとさつま揚げの味噌炒め	牛肉コロッケ	絹ごし揚げ煮(お好み風)	ささみカツ
	カリフラワーの明太ソース和え	もち麩の玉子とじ	根菜のうま塩炒め	ポテトのレモン風味炒め	チンゲン菜と蒲鉾の煮物
	切干大根煮	小松菜と舞茸の煮びたし	しんじょうの煮物	いんげんと玉子の炒め物	マーボー春雨
	ほうれん草とえのきのおひたし	細切りごぼうサラダ	きゅうりと蒸し鶏のサラダ	もやしとザーサイの和え物	野菜のマリネ
	高菜漬け	黒豆	桜大根漬け	しそ昆布	野沢菜のごま和え
	アレルギー	卵・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦・えび

週平均 熱量 399kcal
塩分 2.9g

おかず4品コース	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)
	天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・かぼちゃ)	カツとじ煮	ブリの煮付け	鶏肉の照り焼き	ホキの漬け焼きナムル風
	豚肉のおかか炒め	キャベツとアサリの炒め物	麻婆豆腐	大根のカニカマあんかけ	黒酢肉団子
	きゅうりとわかめの酢の物	いんげんの白和え	ツナのゴマだれサラダ	うぐいす豆	白団子
	チャプチェ	きんぴらごぼう	野菜のオイスターソース炒め	ほうれん草と人参のお浸し	雷こんにゃく
アレルギー	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・かに	小麦・卵・乳

週平均 熱量 324kcal
塩分 2.1g

ときめき御膳コース	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)
	牛のオイスター炒め	アカウオのみりん風味焼き	酢豚	ホキの塩昆布あんかけ	韓国風ピリ辛チキン
	アサリとチンゲン菜の炒め物	チキンカツ	ホタテの甘辛煮	ジャージャー麺風	イワシのつみれ煮
	ちくわの田楽	れんこんとそぼろのカレー炒め	ジャーマンポテト	キャベツとれんこんの塩だれ炒め	切干大根とひじきの煮物
	いんげんのからし和え	いんげんと昆布の和え物	ふろふき大根	人参しりしり	ごぼうサラダ
	枝豆ポテトサラダ	さつまいもの旨煮	山菜ごぼう	里芋の味噌がけ	小松菜と椎茸の煮浸し
	玉ねぎとツナの中華和え	大根とじゃこのサラダ	ささみとわかめの中華風和え物	筍とこんにゃくの白菜炒め	かぶとツナの炒め煮
	つきこんにゃくのたらこ煮	もやしのマヨ和え	なめことほうれん草のお浸し	白菜と揚げの煮浸し	きゅうりとキャベツの酢の物
北海道小結昆布	黒豆	もずくときゅうりの酢の物	オクラのおろし和え	白団子	
アレルギー	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,落花生	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,かに

週平均 熱量 453kcal
塩分 3.6g

お弁当コース	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	バラ焼き風炒め物	海鮮プルコギ風炒め物	チキンのトマトクリームソース	さばの生姜だれ
	カリフラワーの明太ソース和え	もち麩の玉子とじ	根菜のうま塩炒め	ポテトのレモン風味炒め	チンゲン菜と蒲鉾の煮物
	切干大根煮	小松菜と舞茸の煮びたし	しんじょうの煮物	いんげんと玉子の炒め物	マーボー春雨
	ほうれん草とえのきのおひたし	細切りごぼうサラダ	きゅうりと蒸し鶏のサラダ	もやしとザーサイの和え物	野菜のマリネ
	高菜漬け	黒豆	桜大根漬け	しそ昆布	野沢菜のごま和え
	ごはん	もち麦入りごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	アレルギー	卵・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦

週平均 熱量 482kcal
塩分 2.1g

食べごたえ4品コース	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	塩唐揚げ	メルルーサのみりん風味焼き	メンチカツ(ソース付)	豚肉の焼肉風
	牛肉と野菜の炒め物	豚のチリコンカン風炒め物	肉しゅうまい	はものしんじょう煮	明太包みコロッケ
	小松菜の玉子とじ	糸昆布の煮物	もやしとにらの炒め物	ひじき煮	チンゲン菜とかにかまのおひたし
	春雨サラダ(しそ風味)	魚肉ソーセージのサラダ	キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え	ブロッコリーのタルタルサラダ	ヤングコーンのピクルス
アレルギー	卵・小麦・えび	卵・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに

週平均 熱量 434kcal
塩分 2.9g

カロリーサポートコース	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	メンチカツ	ロールキャベツと肉団子の豆乳鍋風	さわらの柚子胡椒ソース	牛肉とチンゲン菜の中華炒め
	鶏とごぼうの炒め物	がんもと椎茸の煮物	野菜コロッケ	焼き餃子(ニンニク抜き)	黒はんぺんフライ
	小松菜の玉子とじ	里芋の青さ風味	くわいの甘酢炒め	しろ菜の煮びたし	人参とベーコンの洋風炒め
	春雨サラダ(しそ風味)	魚肉ソーセージのサラダ	ほうれん草のごま和え	豆サラダ	もやしと栗の白和え
アレルギー	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦

週平均 熱量 289kcal
塩分 1.9g



生協の夕食サポート

ニュース ぽるちゃんは行く!

2022年9月12日

No. 37

夕食がらすが秋冬版に変わります

お弁当にプラスする
サイドメニューのカタログ
「夕食がらす秋冬版」は
お手元に届きましたか？

9月26日(月) お届け分から
秋冬号の商品に変わります。

今までお届けしていた
冷やし麺コースが
温かい麺コースに変わります。

あったか〜い麺でほっと一息、
ぜひ一度お試しください。

カタログご希望の方はお電話下さい。



キリトリ線

■今週の献立についてお聞きします

【1】今週ご利用いただいたコースは何ですか？
○で囲んで下さい。

お弁当コース おかず6品 おかず4品
食べごたえ4品 ときめき御膳 カロリーサポート

【2】今週良かった献立は何ですか？

【3】今週おいしくなかった献立は何ですか？

【4】今後入っていたら嬉しい献立は何ですか？

メッセージ欄(何でもご自由にご記入下さい)

組コード

お名前

TEL

20220919-0923

【夕食サポート専用ダイヤル】

0120-114-284

072-856-7652

(携帯電話は無料通話の契約範囲内で無料でかけられます)

ナビダイヤル 0570-001-911(有料)

月～金 あさ9時～よる8時

土 あさ9時～夕方5時

2022年 おおさかパルコープ夕食がらすお届け予定表

お届け曜日 (金曜日)

土日用冷凍おかず	冷凍おかず2種		冷凍おかず3種		
	献立①	献立②	献立①	献立②	献立③
ぶりの おろしソースがけ	鮭の塩焼き	たら中華 ねぎごまだれ	鮭のみそ漬け焼き	さばの幽庵焼き きのこ添え	さばの幽庵焼き きのこ添え
豚肉とごぼうの 実山椒炒め	鶏肉の梅みそだれ	芋煮 (牛肉と里芋の煮物)	鶏肉の おろしソースがけ	グリルチキンの ごま葱酢ソース	グリルチキンの ごま葱酢ソース
高野豆腐の煮物	野菜の玉子とじ	豆腐と玉子の チャンプル	春雨の炒め物	かぼちゃの煮物	かぼちゃの煮物
じゃがいものツナ煮	小松菜のおひたし	切干大根の 煮物	きんぴらごぼう	高野豆腐の ひすいあんかけ	高野豆腐の ひすいあんかけ
茄子の味噌煮込み	高野豆腐の炊き合わせ	小松菜のソテー	キャベツの さっと煮	切干大根の煮物	切干大根の煮物
おくらのおひたし	切干大根の 煮物	白菜と竹輪の 煮びたし	ロマネスコカリ フラワーのごま和え	いんげんの ごま和え	いんげんの ごま和え
熱量	433kcal	362kcal	361kcal	376kcal	375kcal
塩分	2.6g	2.0g	2.2g	2.2g	2.8g
アレルギー	小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦

お届け曜日 (火曜日、金曜日)

麺コース	9月20日(火)	9月23日(金)
	梅だれねばとろうどん	おろし五割そば
アレルギー	小麦・そば・大豆 やまいも	小麦・そば・卵 そば・大豆

お届け曜日 (金曜日)

パン いろいろ セット	パンセット2 (デニッシュバター スイートポテト小町 メープルワッフル 毎日クロワッサン2)	
	アレルギー	卵、乳、小麦、大豆

お届け曜日 5日コース(月、火、水、木、金) 3日コース(月、水、金) 2日コース(火、木)

サンドイッチ	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)
	厚焼きたまごの BOXサンド	バラエティ BOXサンド	ひとくちBOXサンド	ふんわりたまごサンド	テリチキたまごサンド
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

※サイドメニューは夕食サポートのお弁当と一緒に届けたいです。

※冷凍おかずについてはお弁当中止中でもご利用可能です。

お届け曜日 (金曜日)

冷凍お手軽 ランチ2種 セット	献立①	献立②
	豚ヒレカツ重	照り焼き親子丼
熱量	690kcal	595kcal
塩分	2.9g	3.0g
アレルギー	小麦・卵・乳	卵・乳・小麦

【電子レンジであたためてお召上がり下さい】

★電子レンジ(目安) 500W

おかず4品・6品・食べごたえ・ときめき御膳→約1分半
お弁当→約2分 カロリーサポート→約1分
※フタをとり、ラップはせずに、カップに入った「酢の物」「サラダ」等を取り出し、電子レンジで温めて下さい。
・肉類・魚介類・玉子等の食材には加熱時間により破裂の恐れがあるものもございますので、ご注意ください。
・エネルギー・塩分は、献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。
・お米は国産のものを使用しています。
・都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。
・製造工場では、卵・乳・小麦を使った商品の製造を行っています。

※献立表はおおさかパルコープのホームページからもご覧いただけます。

